

教育部門 グランプリ

武庫川女子大学 生活環境学部 食物栄養学科

福田(也)研究室チームさんのレシピ

主食	パエリア&ココ
主菜	レバー入り豚ひき肉ソテー(イベリコ豚風)&トルティージャ
副菜	野菜マリネ
デザート	グレープソーダゼリー(ワイン風ゼリー)

調理時間



90分

予算



345円

エネルギー 708kcal、塩分 1.5g、たんぱく質 17.6g、カリウム 672mg、リン 257mg



主食 [パエリア]スペイン風炊き込みごはん

材料(1人分)

米 …… 50g	にんにく …… 1g	[調味料]
アサリ …… 20g(殻つき2個程度)	オリーブ油 …… 5g	塩 …… 0.3g
さやいんげん …… 5g	オリーブの実(瓶詰) …… 2g	こしょう …… 0.01g
赤ピーマン …… 10g		ワイン(白) …… 10cc
		ウコンの粉 …… 少々
		乾燥パセリ …… 少々

教育部門 (30)

作り方

- 1 米は洗ってザルにあげ、水けをきっておく。
- 2 アサリは殻ごときれいに洗って、塩水につけ、砂をぬいておく。さやいんげんは長さを半分に切って、水にさらし、ゆでる。赤ピーマンは縦に細長く切って、水にさらし、ゆでる。にんにくはみじん切り、オリーブの実は水洗いして薄切りにしておく。
- 3 鍋にオリーブ油1gを入れ、みじん切りにしたにんにくを炒め、油ににんにくの香りが移ったら、2の赤ピーマンを加えて炒める。これを保温しておく。
- 4 炊飯器の内釜に1の米と、同量の水、残りのオリーブ油、調味料を加えて混ぜ、上にアサリをのせて普通に炊く。
- 5 4が炊き上がったら、2のさやいんげんと赤ピーマンを加えてふたをして10~12分間蒸らす。
- 6 5のアサリを取り出して、米と具を混ぜ合わせる。これをパエリア鍋に盛りつけ、上からアサリ、オリーブの実を飾り、乾燥パセリをふる。

主食 [ココ]スペイン風ピザ

材料(1人分)

薄力粉 …… 10g
水 …… 8ml
オリーブ油 …… 1g
砂糖 …… 0.6g
塩 …… 0.1g
ドライイースト …… 0.3g
アスパラガス …… 8g
マッシュルーム(缶詰) …… 4g
スイートコーン(缶詰) …… 5g
マヨネーズ …… 3g
ケチャップ …… 3g

作り方

- ※電子レンジ、オーブン等の設定温度・時間は10人分(作りやすい分量・1枚分)を作る時の目安です。
- 1 アスパラガスは3cm程度に切り、茹でておく。マッシュルーム、コーンは缶から出して水で洗っておく。
 - 2 マヨネーズとケチャップは混ぜておく。
 - 3 水、オリーブ油、食塩を耐熱容器に入れ、電子レンジ500W強で30秒加熱する。さらにドライイースト、薄力粉を加えて混ぜ、電子レンジ500W強で5秒加熱する。
 - 4 3の生地をラップに包み、生地が2倍程度に膨らむまで待つ。
 - 5 4をクッキングシートの上に、20cm程度の楕円形になるように伸ばし、2を生地に塗る。
 - 6 5の生地の上に1の野菜をのせ、200℃のオーブンで5分焼く。

教育部門 (31)

主 菜 レバー入り豚ひき肉ソテー(イベリコ豚風)

材料(1人分)

豚ひき肉	30g	オリーブ油	1g
鶏レバー	10g	じゃがいも	15g
にんにく	1g	ブロッコリーの茎	12g
黒こしょう	0.01g	乾燥パセリ	少々
ワイン(白)	5g	パプリカパウダー	少々
カレー粉	少々		

作り方

- 1 薄切りにしたじゃがいもと、ブロッコリーの茎は柔らかく茹でておく。
- 2 鶏レバーは細かく切って、豚ひき肉とよく混ぜる。ここにみじん切りにしたにんにく、黒こしょう、カレー粉、ワイン(白)を混ぜる。
- 3 2をラップに広げて包み、平らに2mmぐらいの厚さに薄く伸ばす。
- 4 3のラップをとり、オリーブ油をひいたフライパンで両面を焼く。食べやすい大きさに切り分ける。
- 5 1のじゃがいも、ブロッコリーを交互にお皿に並べ、その上に4の肉を体裁よく置く。
- 6 上からパプリカパウダー、乾燥パセリをふりかける。



主 菜 トルティージャ

材料(1人分)

卵	15g	塩	0.1g	[ソース]	
かぼちゃ	15g	こしょう	0.01g	マヨネーズ	10g
玉ねぎ	10g	オリーブ油	3g	バジル・葉(生)	1g
				パプリカパウダー	少々

作り方

- 1 かぼちゃは1cmの角切りにし、玉ねぎは薄くスライスし、それぞれ茹でる。
- 2 フライパンにオリーブ油を半量熱し、1のかぼちゃと玉ねぎを炒める。
- 3 卵を溶いて、2のかぼちゃと玉ねぎと塩、こしょうを入れる。
- 4 残りのオリーブ油をひいたフライパンに、丸型リングを置いて、この中に3の卵液を流し入れて焼く。丸型リングの内側には薄くオリーブ油(分量外)を塗っておく。リング型が無い場合は、アルミホイルなどを利用して丸型リングを形作る。
- 5 弱火にして中まで火が通ったらひっくり返し、両面にしっかり火をとおす。
- 6 焼きあがった5の断面が見えるように切り、ソースをかけて飾り付ける。ソースはマヨネーズに生バジル葉の刻んだもの、パプリカパウダーを混ぜ合わせ、レバー入り豚ひき肉ソテーにもつけて食べる

教育部門 (32)



副 菜 野菜マリネ

材料(1人分)

にんじん	20g	[調味料]			
ブロッコリー	10g	オリーブ油	8g	レモン(果汁)	1g
生しいたけ	20g	こしょう	0.05g	みりん	0.5g
		こいくちしょうゆ	1g	鰹・昆布だし	0.5g

作り方

- 1 にんじんは縦にして、ピューラー(皮引き器)などで細長くむく。このにんじんの幅の中央から半分部分に細かく切り込みを入れる。
- 2 ブロッコリーは小さく切り分け、生しいたけは軸の部分を取り取って、笠に大きめの十字の切り目を入れて穴をあけておく。
- 3 水を沸騰させ、1、2がそれぞれ柔らかくなるまで茹でて、冷水で冷やしておく。
- 4 調味料を混ぜ合わせてマリネ液を作り、この中に3の野菜を漬け込む。
- 5 1のにんじんは先の細い方から巻いて、3枚ほどを重ねて、カーネーションに形作る。
- 6 5をしいたけの切り込みに差し込み、周りにブロッコリーを飾る。

教育部門 (33)



デザート グレープソーダゼリー(ワイン風ゼリー)

材料(1人分)

寒天 …………… 0.3g
 水 …………… 40cc
 砂糖 …………… 10g
 グレープ風味の
 炭酸ソーダ飲料 …… 10cc

作り方

※加熱時間は10人分を作る時の目安です。

- 1 寒天に水を加えて、火にかけ、沸騰してから、さらに弱火で2分ほど加熱する。
- 2 1を火からおろして、砂糖を入れて溶かし、2つに分ける(A,B)。
- 3 粗熱がとれたら、Aにグレープ風味の炭酸ソーダ飲料を入れてゆっくりかき混ぜ、ぐい飲みなどの小さい容器に入れて冷蔵庫で冷やす。
- 4 Bはそのまま冷蔵庫で冷やし、固まったらスプーンあるいは泡だて器でクラッシュする。
- 5 3の固まったAの上にかき混ぜた4のBを盛り付ける。

教育部門 準グランプリ

至学館大学 健康科学部 栄養科学科 井上研究室

鷹屋 瑞希さんのレシピ

主食 キムパブ(韓国風海苔巻)

主菜 テジプルコギ

副菜 れんこんと水菜のナムル

エネルギー 742kcal、塩分 2.0g、たんぱく質 22.9g
 カリウム 697mg、リン 299mg

調理時間

90分

予算

330円



教育部門 34



主食 キムパブ(韓国風海苔巻)

材料(1人分)

ごはん …… 200g 塩 …… 0.5g 大葉 …… 2g 砂糖 …… 1g
 ごま油 …… 5g 焼き海苔 …… 2g きゅうり …… 20g 油 …… 2g
 いりごま …… 2g カニカマ …… 15g 卵 …… 20g

作り方

- 1 少し冷ましたごはんにごま油、いりごま、塩を混ぜ合わせる。
- 2 卵と砂糖を混ぜ卵焼きを作る。きゅうりは細長く切り、カニカマは半分にしておく。大葉も半分につけておく。
- 3 巻きすの上に海苔をしき、その上に1のご飯をのせ薄くのばす。
- 4 具材をのせ手前から巻いていき、最後に少しきつく巻く。
- 5 しばらく海苔の端を下にして置いておき、その後写真の様に切り分ける。



主菜 テジプルコギ

材料(1人分)

豚ロース肉 …… 50g にはら …… 15g 酒 …… 5g はちみつ …… 2g
 かたくり粉 …… 3g もやし …… 40g 豆板醤 …… 1g ごま油 …… 2g
 玉ねぎ …… 20g にんにく …… 3g 砂糖 …… 1g
 にんじん …… 10g ウスターソース …… 6g

教育部門 35